

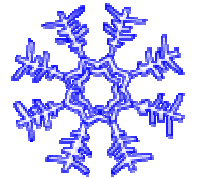
Fit durch den Winter

Fitnessturnen 2019/2020



Traditionell führt der Skiclub während der Wintersaison die beliebten Fitnesskurse für Jung und Alt durch. Vielfältige Übungen kräftigen die Muskulatur, fördern Beweglichkeit, Ausdauer und Koordination.

- Kurs 1:** 21. Oktober bis 21. Dezember 2019
- Kurs 2:** 6. Januar 2019 bis 9. April 2020
(ausgenommen Sportferien 3. – 15. Februar)
- Wann:** **jeden Dienstag von 19.00 bis 20.00 Uhr**
- Wo:** Turnhalle A der Kantonsschule im Lee
- Kursgeld:** CHF 50.— Kurs 1; CHF 60.—Kurs 2
- Eintritt:** jederzeit
- Schnuppern:** **erwünscht & gratis**
- Leitung:** Maria Luisa D'Agostini-Vogt
- Kontakt:** Judith Muff, Tel. 052 242 54 08
judith.muff@gmx.net



**Muskulaturkräftigung,
Koordination,
Ausdauer & Beweglichkeit**

